

PROGRAMA YO DECIDO, YO ME CUIDO PARA EL APLAZAMIENTO DEL EMBARAZO EN ADOLESCENTES¹

MODULO 7 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS (MAC)

Erika Daniela Acosta Guerrero

María Camila Ortiz Ríos²

Martha Lucia Gómez González, PhD³

A. Definición y clasificación.

Al hablar de métodos anticonceptivos, en adelante MAC, se está haciendo referencia, a la variedad de formas que existen actualmente para prevenir un embarazo no deseado, (*medicamento o dispositivo*) además, algunos de estos métodos sirven para prevenir infecciones y enfermedades de transmisión sexual (Oficina para la salud de la mujer, 2017).

La anticoncepción también conocida como planificación familiar o control de natalidad, abarca toda una gama de los MAC utilizados por individuos y parejas sexualmente activos, con la finalidad de prevenir un embarazo y actuar responsablemente frente a una sexualidad segura y plena (Plan nacional de salud sexual y reproductiva, 2017).

La planificación familiar se realiza a través de métodos y productos anticonceptivos que buscan evitar un embarazo no deseado. Estos permiten que las personas que hayan iniciado o planeen iniciar su vida sexual, puedan disfrutar libre y responsablemente de su sexualidad. (Profamilia, 2015)

Es importante mencionar que, gracias a la aceptación y uso de los MAC-, se ha logrado controlar el proceso de natalidad, y se ha constituido en uno de los instrumentos más importantes con los que cuenta la población para planificar el tamaño de la familia. Es así como el uso de estos métodos disminuye la exposición al riesgo de embarazo no deseado, lo que trae efectos positivos para el mejoramiento de la calidad de vida de los individuos en

¹ Producto del Semillero Relaciones Interpersonales y Adolescencia, Programa de Psicología, Universidad Católica de Oriente

² Estudiantes del Semillero relaciones Interpersonales y adolescencia

³ Docente y líder del semillero Relaciones interpersonales y adolescencia, Universidad Católica de Oriente

términos de educación, economía, seguridad y bienestar en general. (Organización Mundial de la Salud, 2015).

El conocimiento y la información oportuna, confiable y clara que se recibe sobre los métodos de anticoncepción, así como el cuestionamiento y reevaluación de los mitos asociados a su uso, al parecer juega un lugar importante en el comportamiento de autoprotección y autocuidado en población adolescente, que ha venido siendo reportado en varios estudios desde hace varios años (Sanchez, Beltrán y Ramirez, 1985; Chica, 2018).

Clasificación de los métodos anticonceptivos (MAC-)

Métodos de barrera

A este grupo pertenecen el preservativo o condón, el diafragma, el capuchón cervical y la esponja anticonceptiva; Tienen una acción inmediata, su eficacia oscila entre el 85% y 93 % y son de fácil control, su uso se inicia y discontinúa fácilmente, lo cual se adapta perfectamente a las características de los adolescentes. (Profamilia, s.f)

- ✓ **Preservativo o condón:** Es una delgada funda de látex o poliuretano que se coloca antes de tener relaciones sexuales sobre el pene del hombre erecto, Este impide el paso de los espermatozoides y reduce el paso de los agentes causantes de algunas de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual. Se debe usar durante todo momento donde haya contacto genital y hasta después de la eyaculación. (Yourlife, s.f)
- ✓ **Diafragma o capuchón cervical:** son piezas pequeñas de silicona o de goma reutilizable que cubren el cuello uterino, estos dispositivos anticonceptivos impiden que los espermatozoides ingresen al útero, Para su uso la persona Antes de la relación sexual debe insertar el diafragma profundamente en la vagina para que parte del anillo se ajuste detrás del hueso púbico. El diafragma puede quedar implantado hasta 30 horas, el capuchón cervical hasta 72 horas, estos son eficaces en la prevención del embarazo cuando se utiliza con espermicida producto químico que mata los espermatozoides. (Mayo Clinic,2020).
- ✓ **Esponja anticonceptiva:** Su textura es suave tiene forma de disco y está hecha de espuma de poliuretano, la esponja contiene espermicida, que bloquea o destruye los espermatozoides, este método tiene como objetivo prevenir el embarazo; sin

embargo, no protege contra las infecciones de transmisión sexual. (Mayo Clinic,2020)

Métodos hormonales

Estos métodos liberan hormonas que impiden la ovulación y alteran el moco del cuello uterino para que los espermatozoides no pasen, en general, su eficacia es del 98%. (Profamilia, s.f).

Los métodos hormonales son el método más eficaz para el control de la fertilidad, pero a veces también se usan para tratar los períodos menstruales abundantes y la endometriosis, así como para aliviar los síntomas premenstruales severos. sus efectos son totalmente reversibles una vez se dejen de usar. El anticonceptivo hormonal más popular se conoce comúnmente como la píldora; sin embargo, exigen otros métodos como los son el parche, las inyecciones, los implantes, el sistema intrauterino (IUS) y la píldora de progestágeno, estos métodos no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual (Bupasalud, s.f).

- ✓ **Píldoras hormonales o anticonceptivos orales:** Evitan la liberación de óvulos de los ovarios. (Organización mundial de la salud, s.f)
- ✓ **Píldora con progestágeno o Minipíldora:** Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación. (Organización mundial de la salud, s.f)
- ✓ **Implantes:** Este anticonceptivo hormonal se inserta bajo la piel, y su función es Espesar el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo evitando la ovulación, Libera una cantidad constante de un progestágeno, brindando un efecto de protección anticonceptivo por hasta tres años. (Bupasalud, s.f).
- ✓ **Parche anticonceptivo:** Este método evita la ovulación (liberación de óvulos en los ovarios); Para usarlo correctamente este se adhiere sobre la piel el primer día del sangrado menstrual. El parche anticonceptivo se aplica una vez por semana durante 3 semanas seguidas y la cuarta semana no se aplica. Después se repite el ciclo. (Bupasalud, s.f).
- ✓ **Sistema intrauterino (IUS):** Este anticonceptivo hormonal es un dispositivo plástico en forma de (T) que se coloca en el útero. Libera progesterona y funciona por hasta cinco años. (Bupasalud, s.f).

- ✓ **Píldora anticonceptiva de emergencia:** este método imposibilita o retarda la ovulación cuando se utiliza dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual, esta es de gran utilidad después de tener relaciones sexuales sin protección o cuando falla o se ha usado otro método de manera incorrecta o en caso de ser sometido a un acto sexual sin consentimiento. (Organización mundial de la salud, s.f)
- ✓ **Yupe:** son las pastillas anticonceptivas tradicionales, que contienen dos componentes hormonales que funcionan como anticonceptivo de emergencia si se toman dentro de las 72 horas siguientes a la relación sin protección, es importante mencionar que el profesional de la salud debe ser quien indique la dosis adecuada en cada caso. (Profamilia, s.f)
- ✓ **T de Cobre o DIU:** este método puede ser usado como método de emergencia hasta después de 120 horas después del acto sexual de riesgo este método no protege las infecciones de transmisión sexual. (Profamilia, s.f)
- ✓ **Dispositivos intrauterinos**
Este tipo de metodología impide que los espermatozoides fecunden el óvulo, a través de pequeños elementos que se ubican en el útero de la mujer Este método debe que ser aplicado por un profesional de la salud entrenado y con experiencia. Su eficacia anticonceptiva es del 98%. (Profamilia, s.f)

Métodos naturales Métodos naturales.

Estos métodos se basan en el conocimiento del funcionamiento de los ciclos de fertilidad de la mujer y en el control de la eyaculación del hombre, por lo que no se usa ningún dispositivo de protección externo al cuerpo sin embargo con este tipo de métodos hay mayor riesgo de contraer un embarazo e infecciones de transmisión sexual. (Profamilia, s.f)

- ✓ **Método de la temperatura corporal basal (TCB):** impide el embarazo si se evita el sexo vaginal sin protección durante los días fértiles, sin embargo, No es un método eficazmente confiable. (Organización mundial de la salud, s.f)
- ✓ **Método del calendario o método del ritmo:** Este método funciona si la pareja se abstiene y evita tener relaciones sexuales sin protección los días fértiles, no requiere hormonas o dispositivos adicionales, sólo una sincronización impecable y mucha suerte. Este no es un método confiable. (Organización mundial de la salud, s.f)

Métodos definitivos

- ✓ **Esterilización:** Método permanente e irreversible, no apropiado para las adolescentes que están comenzando su vida reproductiva. Pudiera ser una opción en casos específicos, como serían enfermedades de transmisión genética, seria discapacidad mental o física, y otras condiciones excepcionales. (Profamilia s.)

2. Teorías que la explican o describen.

Dentro de los desafíos a enfrentar en la adolescencia la planificación familiar se ha convertido en un objetivo primordial relacionado a la salud pública por lo cual se han desarrollado políticas que garanticen atención e información veraz a aquellos que lo deseen con relación a los derechos sexuales y reproductivos.

En relación con los métodos anticonceptivos la Organización mundial de la salud en el año 2020, refirió que los adolescentes tienen derecho a acceder a cualquier tipo de los MAC- sin embarazo es importante resaltar las necesidades individuales, condiciones de salud y las circunstancias actuales de vida; la edad no es un obstáculo ni una razón médica para negar a las adolescentes métodos como los implantes subdérmicos o los dispositivos intrauterinos, en líneas generales. (OMS, 2020)

Por otro lado, Profamilia, una organización que vela y promueve el respeto y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de la población colombiana, dentro de sus programas hace énfasis en la planificación familiar dentro del cual se brinda atención integral ofreciendo principalmente información sobre los métodos anticonceptivos disponibles, sus usos, ventajas y desventajas; dentro de la organización también se ofrece la aplicación de los diferentes métodos anticonceptivos. La planificación familiar se realiza con el fin de permitir que las personas que hayan iniciado o planean iniciar su vida sexual, puedan disfrutar libre y responsablemente de su sexualidad. (Profamilia, 2015)

Finalmente es importante resaltar la normatividad colombiana (resolución 197 de 2008 y 769 de 2008) La cual refiere que: “los servicios de salud están obligados a ofrecer información integral sobre métodos anticonceptivos, suministrar el método anticonceptivo que más se ajuste a las necesidades y brindar el seguimiento de su uso, para que las personas o parejas puedan ejercer el derecho a decidir libre y responsablemente si quieren o no tener hijos, así como su número y el espaciamiento entre ellos.” (salud, 2020)

3.Relacion o influencia sobre el embarazo en adolescentes.

Durante el periodo de adolescencia es crucial promover el uso de los MAC ya que durante esta etapa se podrían llegar a presentar comportamientos sexuales de riesgo y otros aspectos como, tener encuentros sexuales de manera recurrente sin protección ,no utilizar los métodos anticonceptivos de forma correcta y sistemática; durante esta etapa los adolescentes pueden actuar basados en las opiniones y conceptos que pueden estar justificados bajo criterios erróneos, la desprotección frente el acto sexual, el difícil acceso a estos y el desconocimiento sobre la anticoncepción de emergencia entre otros han sido factores que generen como consecuencia un embarazo no deseado (Profamilia, 2015)

La mayor parte de los adolescentes consideran que la información que tienen sobre métodos anticonceptivos es suficiente, sin embargo, al hablar sobre sexualidad se ha indicado que los jóvenes reciben información de conversaciones con sus pares además de sacar información de televisión, revistas y páginas de internet que son pocos confiables. (Quintana, 2013)

En la actualidad Terán (2015) explica la necesidad que presentan los adolescentes de iniciar su vida sexual cada vez más pronto sin tener la suficiente madurez física y emocional, además de no tener el conocimiento de información real por lo cual se enfrentan a una vida sexual riesgosa y sin una preparación adecuada frente al uso de los métodos anticonceptivos lo cual puede generar un embarazo no deseado en los y las adolescentes.

Durante un estudio realizado, de tipo descriptivo transversal dirigido en Quito, Ecuador por Terán en el año 2015 con 80 alumnos de 14 a 18 años se obtuvo como resultado que el 87,5 % de los adolescentes consideran que un embarazo adolescente es causado por el mal uso de los métodos anticonceptivos o por desconocimiento de estos, también se pudo identificar que el 60% de los participantes han tenido más de un encuentro sexual sin haber utilizado algún tipo de método anticonceptivo lo cual genera un riesgo de un embarazo adolescente. De la investigación realizada se pudo tener como conclusión que los adolescentes necesitan mejor educación con relación a los métodos anticonceptivos. (Terán, 2015)

Por otro lado, en un estudio realizado por Duran en el 2017 en la ciudad de México se pudo identificar que los adolescentes presentan muchas dificultades al momento de acceder a los métodos anticonceptivos y que la información brindada es muy poca y tiende a ser muy

confusa, ya que al momento de acceder a estos se presentan muchos prejuicios por parte de los prestadores de servicio lo que provoca reacciones negativas en los adolescentes (Duran, 2017)

Es por esto que los adolescentes deben tener acceso a información, actualizada relacionada a una educación sexual integral, teniendo un ambiente que brinde seguridad, confianza y apoyo enfatizando en el autocuidado y la responsabilidad frente a su sexualidad, ofreciendo a estos una gama completa de servicios de salud sexual y reproductiva, y brindando acceso a otras intervenciones de prevención, tratamiento y atención relacionadas con las infecciones de transmisión sexual, el correcto uso de los preservativos y de otros métodos anticonceptivos, según proceda (Palacios, 2007).

Referencias

- Bupasalud. (2021,23 de abril). *Anticonceptivos hormonales*
<https://www.bupasalud.com.co/salud/anticonceptivos-hormonales>
- Gómez, S y Durán, L (2017). El acceso a métodos anticonceptivos en adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Pública de México*, 59(3), 236-247.ISSN 0036-3634 extraído de: <https://doi.org/10.21149/7891>.
- Middlesex Health Mayo clinic (20 de febrero 2020). *Diafragma*. Recuperado de <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/pruebas-y-procedimientos/diafragma>
- Middlesex Health Mayo clinic (20 de febrero 2020). *Esponja anticonceptiva*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/contraceptive-sponge/about/pac-20384547#:~:text=La%20esponja%20anticonceptiva%20es%20un,sexuales%20para%20pr evenir%20el%20embarazo>
- Ministerio de salud (2020). *Determinantes del embarazo adolescente en Colombia*. Profamilia. ISSN.978-958-8164-51-9. Consultado 5 marzo de 2021.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/informe-determinantes-sociales-embarazo-en-adolescente.pdf>
- Organización mundial de la salud (2020) *Planificación familiar*. consultado el 20 de febrero de 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- Organización mundial de la salud, (2021, 23 de abril). *Planificación familiar*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception#:~:text=En%201%C3%ADneas%20generales%2C%20estos%20son,y%20m%C3%A9todos%20basados%20en%20el>
- Organización mundial de la salud. (2021, 24 de abril). *Anticoncepción de urgencia*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception>

Palacios, D (2007). *Educación para la sexualidad: derecho de adolescentes y jóvenes, y condición para su desarrollo*. Ministerio de salud Colombia consultado 20 de febrero de 2021. <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-173947.html>

Profamilia (2015). *Determinantes del embarazo en adolescentes en Colombia. Explicando las causas de las causas*. Plan internacional por la niñez colombiana. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/informe-determinantes-sociales-embarazo-en-adolescente.pdf>

Profamilia, (2021, 23 de abril). *Métodos anticonceptivos que puedes usar*. <https://profamilia.org.co/los-metodos-anticonceptivos-que-puedes-usar/>

Quintana, C (2013). Sexualidad y anticoncepción en la adolescencia. *Revista pediátrica integral* XVII(3): 171-184 consultado 25 de febrero de 2021. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii03/02/171-184%20Sexualidad.pdf>

Teran, G (2015). *Nivel de conocimiento y percepción de los y las adolescentes de 14 a 18 años sobre el uso de métodos anticonceptivos frente a la prevención del embarazo no deseado en la institución educativa ludoteca*. Universidad central de ecuador, maestría en salud sexual y reproductiva. Consultado el 5 marzo del 2021. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/4734/1/T-UCE-0006-49.pdf>

Yourlife, (2021,23 de abril). *Métodos de barrera*. <https://www.your-life.com/es/metodos-anticonceptivos/anticonceptivos-de-corta-duracion/condon-masculino/>

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

	SESIONES	COGNICIONES	COMPORTAMIENTOS
<p>PERSPECTIVAS DE LOS ADOLESCENTES SOBRE EL EMBARAZO NO DESEADO.</p> <p>A. Información general, ¿Por qué aplazar el embarazo?</p> <p>B. Miedos, temores, creencias y expectativas sobre el embarazo no deseado.</p>	<p>SESIÓN 1. “Y por acá como andamos”.</p> <p>“Analizando lo que creemos”</p>	<p>Adquiere información sobre la importancia del aplazamiento del embarazo</p> <p>Conoce y cuestiona mitos y expectativas sobre el embarazo no deseado.</p>	<p>Busca información de fuentes confiables para no generar sesgos ni conocimientos erróneos.</p> <p>Genera conductas de planeación del embarazo</p>
<p>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS</p> <p>a. Tipos de métodos anticonceptivos.</p>	<p>SESIÓN 2. A. “Cómo cuidarse” B. “Negociación del preservativo”. C. “cómo usar el preservativo”</p>	<p>Conoce los diferentes métodos anticonceptivos, uso ventajas y desventajas.</p> <p>Aprende a negociar el uso del preservativo</p>	<p>Es capaz de negociar el uso del anticonceptivo con la pareja Es capaz de usar apropiadamente el anticonceptivo</p>
<p>QUÉ HEMOS APRENDIDO SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS</p>	<p>SESIÓN 3. A. “Que tanto se” B. “Recordando lo aprendido”</p>	<p>Comprende cuales son los métodos anticonceptivos</p> <p>Reconoce la funcionalidad y forma de uso de los MAC.</p>	<p>Identifica las diferencias existentes entre un método y otro.</p> <p>Si lo requiere podría usar apropiadamente un MAC</p>

<p>ACERCÁNDONOS AL CONCEPTO DE DERECHOS SEXUALES.</p>	<p>SESIÓN 4</p> <p>A. Información general, cuáles son los derechos sexuales y para qué sirven.</p> <p>B. Reconocimiento de derechos sexuales, cuando son vulnerados y que hacer frente a esto.</p>	<p>Reflexiona sobre los derechos sexuales y sus implicaciones socioculturales.</p> <p>Cuestiona los eventos y situaciones en la vida cotidiana en que pueden y son vulnerados sus derechos sexuales y reproductivos</p>	<p>Expone de forma crítica su opinión frente al tema de derechos sexuales</p>
--	---	---	---

SESIÓN 1

“Y POR ACÁ COMO ANDAMOS”

COMPONENTES PR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
PERSPECTIVAS DE LOS ADOLESCENTES SOBRE EL EMBARAZO NO DESEADO. A. Información general, ¿Por qué aplazar el embarazo? B. Miedos, temores, creencias y expectativas sobre el embarazo no deseado.	Adquirir información sobre la importancia del aplazamiento del embarazo Conocer y cuestionar mitos y expectativas sobre el embarazo no deseado.	Buscar información de fuentes confiables para no generar sesgos ni conocimientos erróneos. Generar conductas de planeación del embarazo

Objetivo general:

Brindar información de forma crítica y responsable sobre el uso de métodos anticonceptivos, con el fin de mejorar los conocimientos relacionados con las implicaciones que genera un embarazo a temprana edad.

Objetivos específicos:

- a. Generar espacios para escuchar las expectativas de los estudiantes sobre sexualidad.
- b. Orientar a los estudiantes a la toma de decisiones pertinentes y oportunas.

Logros esperados:

Promover en los estudiantes nuevos conocimientos, los cuales contribuyan a generar actitudes positivas para una sexualidad sana y protegida.

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador

NOTA

Querido facilitador, recuerde seguir cada instrucción, de forma adecuada durante el desarrollo de las actividades, no olvide los tiempos sugeridos para la actividad, recuerde utilizar un lenguaje claro y coherente y en lo posible realice la actividad completa ya que es muy importante conocer las perspectivas de los participantes sobre el presente tema, recuerde generar en lo posible confianza y un ambiente agradable y tranquilo.

Materiales para la sesión:

- historieta “*las consecuencias de mis decisiones*”
- Lápiz y papel

Actividad “las consecuencias de mis decisiones”

Duración: 40 minutos.

MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD:

¡SALUDO!

Como facilitador salude al grupo, posteriormente manifieste que es un gusto estar compartiendo este espacio de aprendizaje con cada uno de ellos; también aclare que el objetivo de estos encuentros es contribuir a que los estudiantes reciban información, y herramientas que motiven hacia una toma de decisiones saludables y asertivas sobre la sexualidad y la prevención de un embarazo no deseado. Manifieste a los participantes que durante la sesión se irán presentando situaciones las cuales nos brindaran herramientas para

reflexionar e ir aclarando situaciones que en muchas ocasiones pueden ser las protagonistas de una mala decisión.

Haga hincapié que en esta sesión se dará a conocer el correcto uso de los métodos anticonceptivos más usados, cuales serían sus ventajas, desventajas mitos, características y efectividad. Recuerde informar que durante toda la jornada del módulo estaremos realizando actividades relacionadas con el tema.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para iniciar la presente actividad usted debe guiar la sesión e indagar un poco en los participantes sobre que piensan ellos acerca de *¿cuáles podrían ser las causas de un embarazo no deseado?* abra un espacio de 10 minutos para que los estudiantes respondan de manera voluntaria desde su punto de vista que piensan acerca de esto. Posteriormente y finalizado el tiempo realice una pequeña retroalimentación informando que existen diferentes situaciones por las cuales se produce un embarazo no deseado, sin embargo, entre las principales causas son:

1. Falta de información sobre métodos anticonceptivos
2. El uso incorrecto de los métodos anticonceptivos
3. Decidir no usar un método anticonceptivo
4. Cuando una mujer es abusada sexualmente y sucede en su periodo fértil

Entregue la hoja de Causas (Anexo 1) a los estudiantes y analice cada una con ellos con ejemplos suyos y pida que den ejemplos también, si los conocen.

Posteriormente, usted debe hacer lo siguiente:

1. Ubicar a los participantes de modo que en su totalidad queden 5 grupos formados.
2. Entregar a cada grupo una hoja con la historia de *“las consecuencias de mis decisiones”*, la cual describe la situación de un embarazo no deseado, relacionada con algunas de las causas expuestas anteriormente. Esta hoja estará marcada por números que van del grupo 1 al grupo 5.

3. En la parte posterior de la historia se encontrarán escritas algunas preguntas que deben responder en su totalidad (Anexo 3), luego de la lectura de la historia. Sin embargo, se les indica que solo deben socializar con todo el grupo general el número de la pregunta con la que se ha marcado cada hoja. Indique que el tiempo asignado para leer y responder las preguntas es de 20 minutos.

4. Al finalizar se abrirá un espacio de 10 minutos para que un integrante de cada grupo conteste la pregunta asignada.

Nota para el facilitador

NOTA

Es importante que usted saque el espacio y lea la historieta en voz alta junto con los estudiantes, con la intención de que al terminar de leer la situación usted pregunte si tiene dudas y si es así puedan ser aclaradas

CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

Al finalizar usted deberá hacer retroalimentación y recuerde enfatizar que, para hacer promoción con otros jóvenes, no es necesario juzgar ni discriminar, tampoco asignar culpas sino, analizar en profundidad las causas de los embarazos en la adolescencia e informarse de fuentes confiables.

Actividad 2. “Mitos y verdades”

DURACION: 30 minutos

Objetivo: identificar los conocimientos previos de los participantes sobre temas generales de educación sexual.

Materiales para la sesión:

Tarjetas con mitos

Momentos de la actividad:

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Para la siguiente actividad, usted le pedirá a los estudiantes que se queden en los mismos grupos que ya habían formado anteriormente, ahora les repartirá unas tarjetas con unas

afirmaciones, cada grupo se tomará un tiempo de 15 minutos para discutir cada enunciado y la información que está en ella, finalmente usted les pedirá que cada representante de los grupos que sustenten si aquellas afirmaciones son verdaderas o falsas y ¿por qué?, posteriormente se aclaran los mitos con la información que se encuentra en el anexo 4.

Cierre

Las facilitadoras realizaran con los participantes un pequeño conversatorio donde se enfatice la necesidad de buscar información adecuada y veraz con relación a la sexualidad y los métodos anticonceptivos, para finalizar se les agradecerá a los participantes por la atención y disposición con relación al tema abordado

Anexos sesión 1

Anexo 1. Algunas Causas del embarazo

CAUSAS DEL EMBARAZO ADOLESCENTE

PROGRAMA YO DECIDO, YO ME CUIDO
UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE

Falta de información sobre los métodos anticonceptivos.

El uso incorrecto de métodos anticonceptivos.

La práctica del coito interrumpido (se cree que es un método seguro, pero no es así) en adolescentes.

Inicio precoz de las relaciones sexuales.

Difícil acceso a los métodos anticonceptivos.

Falta de educación sexual.

Influencia de los medios de comunicación

<https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/07/2018-Murad-Determinantes-del-embarazo-preprint.pdf>
http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/dt_5_embarazo_y_maternidad_en_la_adolescencia_.pdf

Anexo 2. Historia.

LAS CONSECUENCIAS DE MIS DECISIONES

Fernanda, Camilo y sus amigos, van a las relaciones un fin de semana a un sitio turístico para los cumpleaños de Fernanda.



La vamos a pasar genial...



Oye amigo, ya llevas mucho tiempo con tu novia, ¿por qué aún no han tenido relaciones sexuales?

La verdad, a los dos nos da miedo, hemos querido intentarlo pero... tenemos miedo de las consecuencias que eso pueda traer.

De pronto, Federico el mejor amigo de Camilo empieza hablar sobre su sexualidad...



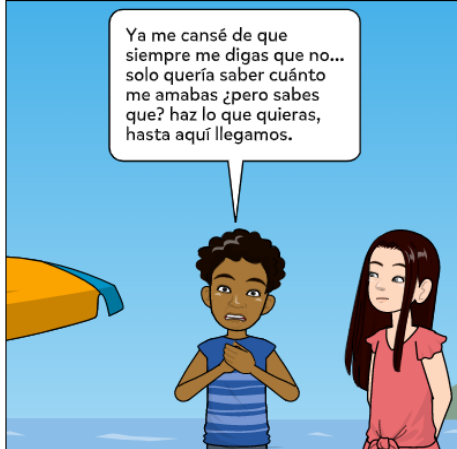
No seas cobarde, ¿de qué consecuencias hablas? no pierdas el tiempo, mi novia y yo lo hemos hecho varias veces y hasta el momento nada ha pasado.

mmm. no lo sé, lo pensare.



Fernanda, ya llevamos cuatro meses de novios, deberías demostrarme lo mucho que me quieres. ¿Por qué no aprovechamos este paseo y estamos juntos?

Sabes que aun no estoy preparada, dame un poco de tiempo. Marce prometió enseñarme cómo utilizar recetas caseras para no quedar embarazada y no tener que empezar a usar esos métodos que son tan dañinos y además son de adultos.



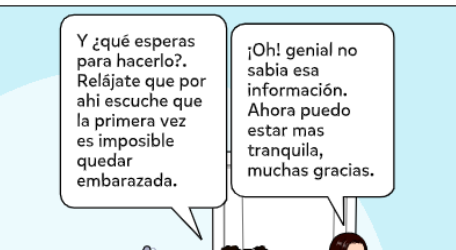
Ya me cansé de que siempre me digas que no... solo quería saber cuánto me amabas ¿pero sabes que? haz lo que quieras, hasta aquí llegamos.

Poco después Fernanda se encuentra llorando en su habitación, llega su amiga y le brinda un par de consejos.



Camilo me termino porque le dije que aún no estoy preparada para tener relaciones con él.

¿Por qué estás llorando?, es tú cumpleaños deberías estar feliz.



Y ¿qué esperas para hacerlo?. Relájate que por ahí escuche que la primera vez es imposible quedar embarazada.

¡Oh! genial no sabía esa información. Ahora puedo estar mas tranquila, muchas gracias.



Cami haré lo que me pidas, pero no me dejes.

Te prometo hacerte la novia más feliz del mundo... ¡TE AMO!.

Esa noche se reconcilian y finalmente Camilo logra su objetivo, pero no usan ningún tipo de protección.



Después de un mes, Fernanda empieza a sentirse mal presenta síntomas como: mareo y vómito. Decide realizarse una prueba de embarazo y sale positiva.



¿Y ahora, que voy a hacer?

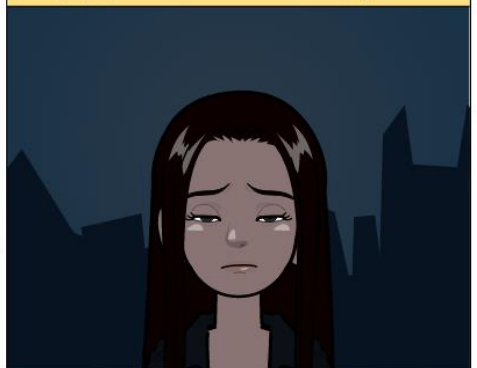
Fernanda decide contarle a Camilo que está embarazada, pensando que él reaccionaría de la mejor manera.



Camilo, estoy embarazada ¿qué vamos hacer?.

¿Vamos? no me involucres en tus asuntos, ese hijo no es mio, tu y yo solo tuvimos relaciones una vez y me dijiste que te habías asegurado de que la primera vez no pasaría nada.

Camilo no se hace responsable, se va del lugar donde él vivía, Fernanda pierde la comunicación con Camilo y al tiempo ella decide abandonar el colegio para ponerse a trabajar ya que no cuenta con redes de apoyo.



Anexo 3. Preguntas asignadas por grupo

GRUPO 1

- ¿Cuál crees que es el motivo por el cual Fernanda quedó embarazada? ¿consideran que un embarazo no planeado es un problema? ¿por qué?

GRUPO 2

- ¿Conocemos chicos/as que sabían cómo cuidarse y quedaron embarazados?

GRUPO 3

- ¿Por qué, a pesar de conocer los métodos anticonceptivos, muchas veces no los usamos?

GRUPO 4

¿Crees que la falta de información sobre los métodos anticonceptivos fue uno de los motivos por el cual Fernanda y Camilo tuvieron un embarazo no deseado?

GRUPO 5

- ¿Ustedes creen que esto se debe cambiar?, ¿cómo podríamos hacer para cambiar esta realidad?
¿Qué sería diferente?

MITOS

SOBRE

SEXUALIDAD

METODOS ANTICONCEPTIVOS

programa yo decido, yo me cuido
universidad catolica de oriente



1. Las mujeres no se embarazan en su primera relación sexual

3. Los juegos sexuales con contacto de genitales, sin relaciones sexuales completas o penetración, sólo "por fuerita", no embarazan.

5. Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales

7. es imposible tratar las enfermedades de transmisión sexual

file:///C:/Users/mimad/Downloads/Mitos%20y%20Realidades%20en%20Anticoncepcio%20CC%81n%20Lida%20Sosa.pdf
http://todoesciencia.minciencias.gov.co/mitos-sexualidad



2. las pastillas anticonceptivas producen infertilidad.

4. los adolescentes no pueden usar métodos anticonceptivos porque sus órganos genitales son inmaduros.

6. Los hombres sienten más deseo sexual que las mujeres

8. Masturbarse es malo para la salud y puede causar infertilidad



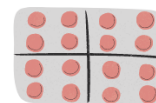
REALIDAD SOBRE MITOS SEXUALES

PROGRAMA YO DECIDO, YO ME CUIDO
UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE

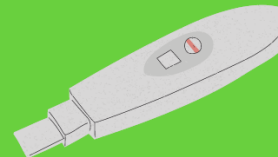
1. Las mujeres pueden embarazarse en la primera o en cualquier relación sexual, aunque sea una sola



2. la píldora anticonceptiva no produce infertilidad, La fertilidad se recupera entre el primer y tercer mes después de suspenderla.



3. Si existe contacto de los genitales se puede producir un embarazo por impregnación, si se produce una eyaculación en los genitales externos, aunque no haya penetración del pene en la vagina.



4. en general, con la excepción de la esterilización masculina y femenina, todos los métodos que sean apropiados para adultos son potencialmente apropiados para adolescentes sanos.



5. Si lo pueden controlar. Este mito también proviene de una cultura machista y está bastante generalizado, incluso entre las mujeres. Creencias como estas justifican que un hombre violento o agrede sexualmente a una mujer.



6. El deseo sexual nace de una suma de elementos físicos, psicológicos y sociales. El hombre y la mujer tienen la misma capacidad de sentir deseo sexual, pero por una cuestión cultural en sociedades como la nuestra se estimula que los hombres expresan más abiertamente sus deseos sexuales, mientras que a muchas mujeres se les enseña que deben sentir vergüenza y temor de hacerlo, con lo cual se reprimen.



7. Los seres humanos para aproximarse a su cuerpo y conocerlo y para explorar y satisfacer el deseo sexual. La masturbación es una práctica normal, que se puede hacer a cualquier edad.



8. : Para todas las ITS existe tratamiento. Lo que sí sucede es que no todas son curables, como el VIH. Los expertos recomiendan acudir a un especialista ante cualquier cambio en el cuerpo, como la aparición de brotes externos o verrugas en los órganos genitales, flujos, pérdida de peso u otras señales.

"INFORMATE, NO TODO LO QUE TE DICEN ES REAL"

SESIÓN 2

“Aprendamos sobre métodos anticonceptivos”

COMPONENTES POR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS a. Tipos de métodos anticonceptivos.	Conoce los diferentes métodos anticonceptivos, uso ventajas y desventajas. Aprende a negociar el uso del preservativo.	Es capaz de negociar el uso del anticonceptivo con la pareja Es capaz de usar apropiadamente el anticonceptivo.

Objetivo general:

Estimular el pensamiento crítico de los estudiantes con respecto al cuidado, y la protección de una vida sexual y reproductiva sana.

Objetivos específicos

- a. Explicar los diferentes tipos de métodos anticonceptivos teniendo en cuenta sus ventajas, desventajas, grado de efectividad y características.
- b. promover en los adolescentes información adecuada acerca de los métodos anticonceptivos los beneficios, riesgos y responsabilidad de su uso.
- c. Orientar hacia el cuidado y la protección de una sexualidad sana y responsable.

Nota para el facilitador

NOTA

Querido facilitador, recuerde seguir cada instrucción, de forma adecuada durante el desarrollo de las actividades, no olvide los tiempos sugeridos para la actividad recuerde utilizar un lenguaje claro y coherente y en lo posible realice la actividad completa ya que es muy importante conocer las perspectivas de los participantes sobre el presente tema, recuerde generar un ambiente agradable y de confianza.

Actividad “como cuidarse”

Duración: 40 minutos

Materiales para la sesión:

- folleto de los métodos anticonceptivos para cada estudiante

Momentos de la actividad.

1. Se les pedirá a los participantes que se ubiquen en los puestos de cada uno, para iniciar la siguiente actividad, abra un pequeño debate preguntando lo siguiente:
 - ✓ *¿Sabes cuál es la función de los métodos anticonceptivos?*
 - ✓ *¿Qué métodos anticonceptivos conocen y qué tan efectivos son?*

Posteriormente y después de escuchar la respuesta de los estudiantes usted debe entregar a todos los estudiantes el folleto que está anexo 1 en la parte inferior, titulado “**GUIA DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MAS COMUNES**”.

Para esto es necesario tener el acompañamiento de un experto en el tema de salud sexual y reproductiva que brinde información concisa y puntual. Usted como aplicador realice el acompañamiento necesario y utilice como referencia la información plasmada en los recuadros anexados a continuación y la página: <https://www.your-life.com/es/>, la cual contiene información muy bien explicada acerca de los mismos.

- ✓ Para que la sesión no se vuelva muy tediosa y los estudiantes participen activamente, usted reúna a los participantes con el fin de que en su totalidad queden 9 grupos.
- ✓ Posteriormente usted debe asignar a cada grupo un método del folleto que se les entregue, por ejemplo:
 - Grupo 1: **¿Que son los MAC?** ¿cuándo usarlos? ¿cómo usarlos? ¿cuál me conviene usar?
 - Grupo 2: **Preservativo o condón:** ¿qué es?, ¿Cómo se usa?, características, mitos.
 - Grupo 3: **pastillas anticonceptivas:** ¿qué es?, ¿Cómo se usa?, características, mitos
 - Grupo 4: **inyección:** ¿qué es?, ¿Cómo se usa?, características, mitos
 - Grupo 5: **Dúo o espiral:** ¿qué es?, ¿Cómo se usa?, características, mitos
 - Grupo 6. **Jadelle:** ¿qué es?, ¿Cómo se usa?, características, mitos

Grupo 7: **pastilla del día después**: ¿qué es?, ¿Cómo se usa?, características, mitos

Grupo 8: **ligadura de trompas**: ¿qué es?, ¿Qué proceso realizar ?, características,

mitos Grupo 9: **vasectomía**: ¿qué es?, ¿Qué proceso realizar ?, características, mitos.




- ✓ Teniendo en cuenta que la información plasmada en los folletos es muy básica, abra un espacio de 5 minutos para que cada grupo revise la información que se le asignó.
- ✓ Posteriormente cada grupo empezara a compartir la información a los demás grupos, y como cada estudiante tendrá a su disposición un folleto, es válido que lean al momento de que se les pida que compartan la información del tipo de métodos que se les asigno.


Nota

Querido colaborador, tenga en cuenta que es muy importante ir haciendo retroalimentación de lo que comparte cada estudiante acerca del método asignado, y es importante que usted utilice la información que aparece anexa a continuación, para dar a conocer los tipos de métodos que no están en el folleto que se les debe entregar a los participantes. También es de suma importancia que para la presente sesión se tenga el acompañamiento de un profesional especializado en el tema de métodos anticonceptivos.

MATERIAL UNICAMENTE PARA EL APLICADOR

1. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES


Método	Efectividad	Ventajas	Desventajas	Descripción
<p>Anticonceptivos orales (Pastillas)</p> 	<p>97 %</p>	<p>No interfieren en las relaciones sexuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrecen protección continua y efectiva. • Pueden regular el ciclo menstrual y eliminar los cólicos. • Pueden suspender por tiempo indefinido la menstruación • Al dejarlas de usar se recupera la fertilidad de la mujer, aunque para ello pueden pasar de dos a cuatro meses 	<ul style="list-style-type: none"> • No es conveniente para mujeres que tienen relaciones sexuales con poca frecuencia. • Se necesita motivación diaria y disciplina para tomar la píldora y evitar los olvidos, que pueden afectar su efectividad. • No ofrece protección contra las ITS o el VIH-sida. • Requiere consulta médica para su empleo. • Puede tener efectos molestos como náusea, dolores de cabeza, sangrado a la mitad del ciclo, aumento de peso o dolor en los pechos. • Se desconocen sus efectos a largo plazo 	<p>Pastillas hechas a base de hormonas sintéticas (estrógenos y progesterona). Su función es modificar la composición hormonal del organismo evitando que ocurra la ovulación, así como la composición del moco cervical, haciendo difícil el movimiento de los espermatozoides y la implantación de un posible óvulo fecundado. Existen en la presentación de 21 comprimidos y 28, en éstas las últimas siete contienen únicamente hierro y sirven para no perder la continuidad.</p>
<p>Inyecciones</p> 	<p>97%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muy efectivo y seguro. • Privacidad • No interviene en el coito. • No hay que preocuparse diariamente como con la pastilla. 	<p>Probables cambios en el sangrado. Sobre todo, al inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • La fertilidad demora en retornar hasta 4 meses. • Se pueden presentar dolor de cabeza, aumento en la sensibilidad de senos. • No protege contra ITS y VIH/SIDA 	<p>Su mecanismo de acción es igual al de las pastillas, sin embargo, tiene la ventaja de que viene en presentaciones para uno, dos, y tres meses.</p>
<p>Anillo anticonceptivo vaginal</p> 	<p>98%</p>	<p>Muy efectivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privacidad • No interviene en el coito. • No hay que preocuparse diariamente como con la pastilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Se pueden presentar: flujo o irritación vaginal, dolor de cabeza, aumento de peso, náuseas, sangrados irregulares • No protege contra ITS y VIH/SIDA • Empieza a tener efecto más o menos a los 7 días posteriores a su inserción. 	<p>Es un pequeño dispositivo flexible, en forma de anillo, transparente y flexible que se coloca en la vagina, durante tres semanas, tiempo durante el cual va liberando hormonas (estrógenos y progesterona). De esta manera se impide la ovulación y se engrosa el moco cervical.</p>

<p>Hormonal subdérmico o Implantes (Norplant,Implante, Jadelle, yandel).</p>	<p>98%</p>	<p>Muy efectivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego de la implantación, protege de un embarazo por un mínimo de cinco años. • No interfiere con la relación sexual. • La fertilidad regresa inmediatamente después de que las cápsulas se retiran. 	<ul style="list-style-type: none"> • No protege de ITS • Goteo entre menstruaciones Amenorrea. • Dolores de cabeza, mareos, nerviosismo, náuseas, entre otras. 	<p>Se inserta en el antebrazo de la mujer, está formado por 6 cápsulas flexibles que contienen sólo progestágenos y se insertan en forma de abanico en el brazo de la mujer. Dicho procedimiento lo debe realizar un médico capacitado. Una vez insertados duran 5 años. Actúan deteniendo la ovulación y alterando el moco cervical.</p>
<p>Hormonal Transdérmico o Parche anticonceptivo.</p> 	<p>99%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No interfiere con la relación sexual. • No implica tanta atención como con las pastillas que son diarias. 	<p>NO protege contra las ITS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si se olvida cambiarlo a la semana, puede haber un embarazo. • Puede haber reacción en la piel sobre la que se coloca. • Dolor menstrual o abdominal. • Se debe consultar al médico antes de usarlo 	<p>Consiste en un parche de plástico fino, de color beige, que se adhiere a la piel. A través de la corriente sanguínea va liberando cierta cantidad de hormonas que impiden el embarazo con los mismos mecanismos que las pastillas anticonceptivas. Un parche por semana por tres semanas y la cuarta se descansa. Y se recomienda que se vaya rotando de ubicación (brazo, nalga, cintura etc.)</p>

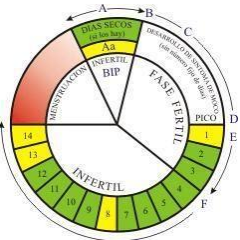
PASTILLAS ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA (PAE)


MÉTODO	EFECTIVIDAD	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
<p>Dispositivo Intrauterino (DIU)</p>	<p>95 AL 99%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muy efectivo y poco que recordar. • Tiene una duración de hasta 10 años. • La fertilidad regresa con relativa facilidad una vez se retira. • No interfiere con las relaciones sexuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • No protege contra las ITS. • Durante los primeros tres meses luego de la colocación puede haber sangrado abundante o goteo entre periodos, así como cólicos y dolor durante los periodos. • Requiere ser colocado y retirado por un especialista. 	<p>Objeto plástico (polietileno) que mide aproximadamente 4 cm. Los más comunes son la T de cobre y los que contienen hormonas. Tiene dos hilos que luego de ser colocados quedan colgando a través de la apertura del cuello de la matriz, los cuales la mujer debe revisar periódicamente para cerciorarse de que el DIU está bien colocado. Este método altera las condiciones del útero para evitar el paso de los espermatozoides y evitar que lleguen al óvulo. Posiblemente también impida el implante del óvulo fecundado</p>

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. DE BARRERA


Método	Efectividad	ventajas	desventajas	Descripción
<p>Condón Masculino Preservativo</p> 	De 85% a 99%	<p>Contribuye a la prevención de ITS y SIDA cuando se usan correcta y consistentemente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Previene los embarazos. • Disponible ampliamente. • Fáciles de mantener a la mano para cuando se requieren. • No tienen ningún efecto colateral. • Pueden usarse por hombres de todas las edades. • No requiere supervisión médica. • Permite al hombre asumir un rol activo en la prevención de embarazos e ITS. • Ayudan a que el hombre no eyacule prematuramente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protegen con tanta eficacia contra el herpes, el virus de la verruga genital (HPV) y otras enfermedades que pueden ocasionar úlceras en la piel no cubiertas por el condón. • Pueden causar irritación en las personas alérgicas al látex. • Algunos hombres refieren reducción en la sensibilidad. • Aunque mínima existe la posibilidad de que se rompa. 	Es una funda o cubierta generalmente hecha de látex para cubrir el pene erecto del hombre. Algunos están revestidos de lubricante o espermaticidas. Se hallan disponibles en diferentes tamaños, formas, colores, sabores y texturas. Retienen el semen dentro del condón, impidiendo así la entrada de los espermatozoides y otros microorganismos a la vagina.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

MÉTODO	EFFECTIVIDAD	VENTAJA	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
<p>CALENDARIO (RITMO)</p> 	Poco confiable sobre todo por fallas de las personas que los utilizan.	<ul style="list-style-type: none"> • No tiene efectos colaterales. • Sin costo. • Pueden ser utilizados cuando ambos se comprometen. • Aceptable para algunos grupos religiosos. • Sin efecto durante la lactancia • Involucran al hombre en la planificación familiar. 	<p>Medianamente efectivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se requiere tiempo para conocer el funcionamiento del cuerpo. • Requiere llevar un registro del ciclo. • Requiere estrecha cooperación y compromiso entre ambos miembros de la pareja. • Requiere largos periodos sin penetración vaginal. • La mujer debe tener ciclos regulares. 	<p>Para poner en práctica este método de prevención de embarazo, la mujer debe tener un perfecto conocimiento de su ciclo menstrual y de sus días fértiles. Durante los días fértiles puede optar por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstenerse completamente de tener relaciones sexuales. • Usar otro método como condón. El método requiere un mínimo de 6 meses de registro del ciclo menstrual. (Ver ciclo menstrual)

<p>MOCO CERVICAL</p> 	<p>Poco confiable sobre todo por fallas de las personas que los utilizan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No tiene efectos colaterales. • Sin costo. • Pueden ser utilizados cuando ambos se comprometen. • Aceptable para algunos grupos religiosos. • Sin efecto durante la lactancia • Involucran al hombre en la planificación familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medianamente efectivo. • Se requiere conocimiento del cuerpo. • Requiere llevar un registro del ciclo. • Requiere estrecha cooperación y compromiso entre ambos miembros de la pareja. • Requiere largos periodos sin penetración vaginal. • La mujer debe tener ciclos regulares. 	<p>La mujer debe revisar diariamente sus secreciones cervicales. Cuando está en su periodo fértil la secreción se torna resbalosa, húmeda y se puede estirar entre los dedos. En este momento es cuando el coito se debe evitar. La pareja podrá tener relaciones cuando no haya secreción o cuando esta sea pegajosa o pastosa.</p>
<p>Coito interrumpido</p>	<p>Poco confiable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Igual que las anteriores 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere mucho compromiso. • Puede haber espermatozoides en el líquido preeyaculatorio 	<p>Durante el acto sexual, el pene se retira de la vagina antes de producirse la eyaculación</p>

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. MÉTODOS VAGINALES

MÉTODO	EFECTIVIDAD	VENTAJAS	DESVENTAJAS	DESCRIPCIÓN
<p>Espermaticidas Jaleas, espumas, óvulos, tabletas vaginales, crema.</p>	<p>85%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Método controlado por la mujer. • No tiene efectos colaterales. • Puede interrumpir su uso en cualquier momento. • Puede ofrecer mayor lubricación. • Se usa únicamente cuando se tiene relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> • En algunas ocasiones pueden provocar reacción alérgica. 	<p>Método que se introduce dentro de la vagina minutos antes de la relación sexual. Los espermicidas matan a los espermatozoides o hacen que sean incapaces de moverse. Aumenta su efectividad cuando es usado con condón</p>
<p>CAPUCHÓN CERVICAL</p>  <p>Método de barrera: El capuchón cervical se ajusta cómodamente sobre el cuello uterino e impide que los espermatozoides penetren en el útero.</p> <p>ADAM.</p>	<p>De 60 a 70% que puede incrementarse si se usa con espermicidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede insertarse hasta una hora antes de la relación sexual. • Se usa únicamente cuando se tiene relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> • No está disponible en nuestro país. 	<p>Más pequeño que el diafragma.</p>

Información extraída de: https://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/manual_de_sexualidad_para_jovenes.pdf

Al finalizar el proceso informativo, complemente la información que no ha quedado bien presentada por el grupo, y pregunte a los participantes si existen dudas relacionadas al tema tratado, si estas surgen serán respondidas a lo largo de la sesión; posteriormente explique que se realizara una actividad con respecto al tema de métodos anticonceptivos.

Actividad 1: Negociación del preservativo, 20 minutos

Objetivos:

Identificar los diferentes argumentos que surgen al momento de la negociación en el uso del preservativo.

Materiales:

- ✓ Tarjetas
- ✓ Hojas
- ✓ Lapiceros

Descripción:

Se les pedirá a los participantes ponerse de pie y que posteriormente empiecen a caminar por el espacio, infórmeles que pueden utilizar estos minutos para relajarse y estirarse, pasados unos tres minutos deles la indicación de que se junten con la persona más cercana formando parejas.

Una vez que ya estén agrupados en parejas los estudiantes, pídales que se sienten ubicados espalda con espalda, a cada una de las personas se le asignara una tarjeta.

En cada pareja alguien recibirá una tarjeta que dice **“Quiero usar preservativo porque...”** y la otra persona una que dice **“No quiero usar preservativo porque...”**. Al distribuir estas tarjetas, fijarse que ambos roles los tengan tanto hombres como mujeres. Se indica que se tomen 5 minutos para escribir individualmente al menos tres formas de completar la frase. Luego, pasados los 5 minutos se les indicará que se sienten frente a frente y negocian la situación.

Finalmente, cada pareja contará qué argumentos presentó, cómo se sintió en el rol que le tocó y escuchando a la otra persona.

Al terminar la actividad, enfatice en los estudiantes la importancia de usar preservativo a la hora de tener un encuentro sexual, aquí puede nombrar algunas razones del porqué se debe implementar el uso del condón y porque debe volverse indispensable a la hora de tener un encuentro sexual:

*Es el único que te protege de enfermedades de transmisión sexual.

*Si no se tiene la certeza con cuantas personas más ha estado mi pareja sexual, usando preservativo cuido mi cuerpo y minimizo la probabilidad de transmitir un embarazo no deseado y una enfermedad.

*Si usas preservativo puedo disfrutar de la relación, ya que no vas a estar pensando en los riesgos a los que te expones por el hecho de no usar protección.

Finalmente recuerde a los estudiantes la importancia de generar conversaciones con la pareja cuando se trata de tener encuentros sexuales, ya que es muy importante establecer límites y establecer reglas para encuentros íntimos que honren los valores de ambas personas y además ayuden a promover la salud de los involucrados y a prevenir una enfermedad o embarazo no deseado, enfatice en que este debe ser el motivo principal por el cual no debe ser negociable el no usar condón, independientemente si es el primer encuentro sexual o si están o en una relación estable con la persona, mencione que muchas veces puede ser difícil hablar sobre temas como el sexo seguro y que es normal sentir miedo de perder a la pareja o decepcionarla, muchas veces por no querer ceder o por temor a un embarazo; sin embargo recuerde que vale la pena por salud y seguridad, si las conversaciones no van bien, es importante que lo sigan intentando.

Además, recuérdales que el **consentimiento** en un encuentro sexual de protegerse es muy importante y si la otra persona no quiere protegerse o por el contrario no se tiene la posibilidad de usar un método de protección, es mejor abstenerse y en este tipo de situaciones postergar el encuentro es la mejor opción.

Cierre

Al terminar la actividad haga énfasis en que el preservativo es el único método el cual protege un 100% frente a enfermedades de transmisión sexual y recuerde que su grado de efectividad con relación a la prevención del embarazo es de un 99%, agradezca la disposición puesta en la sesión.

Haga hincapié en los participantes que la elección de un método anticonceptivo es una decisión muy personal que debe realizarse conforme al estilo de vida, salud, edad, creencia y experiencia anticonceptiva de la pareja, es por eso por lo que no todas las personas pueden usar cualquiera de los métodos disponibles, sin embargo, recuerde mencionar que el preservativo es una buena opción. No olvide preguntarles a los participantes si existen dudas a resolver.

Para más información tener en cuenta el siguiente enlace:

https://elpais.com/sociedad/2019/09/27/actualidad/1569591644_452901.html

Actividad 2 “Cómo usar el preservativo”

Duración: 20 minutos

Material:

- ✓ Preservativos
- ✓ Banano o maqueta de un pene

Nota para el facilitador

NOTA

Querido colaborador, recuerde seguir cada instrucción al pie de la letra y no olvide ser muy cuidadoso en la manera de como trasmite la información, recuerde utilizar un lenguaje claro y coherente y en lo posible realice la actividad completa ya que es muy importante conocer las perspectivas de los participantes sobre el presente tema, recuerde generar un ambiente agradable y de confianza. Trate de hacer alianzas con alguna institución como Profamilia para apoyarse si lo requiere, así como para obtener los preservativos.

Momentos de la actividad

1. Inicialmente se invita a los participantes a ubicarse en cada puesto de manera individual, posteriormente se iniciará la actividad dando a conocer como es un condón (textura tamaño, empaque, color), recuerde que esta información será brindada por expertos en temas de salud y su rol en esta sesión será acompañar este debido proceso rote varios preservativos para que los estudiantes tengan un acercamiento a este y lo conozcan, explique cómo conseguirlos (farmacias, hospitales, tiendas, centros de planificación familiar)
2. Posteriormente brinde las respectivas indicaciones de los pasos a seguir antes de abrirlo y las recomendaciones más importantes:

Indicación Antes de abrirlo.

- 1) Verificar que la fecha de fabricación o caducidad. Por ejemplo: MFG 9/17x. Significa que fue fabricado en septiembre (9) del año 2017. También puede aparecer como EXP que significa la fecha en que vence. Por ejemplo, EXP 11/2020, quiere decir que no podrá utilizarse después de esa fecha.
- 2) Revisar que la envoltura esté bien cerrada, en buenas condiciones y que este se sienta acolchonado por el centro al palparlo.
- 3) Abrir con los dedos. No usar los dientes ni uñas para destaparlo.
- 4) Sujetar con la yema de los dedos la punta del condón y colocarlo sobre el pene erecto. de esta forma quedará un espacio sin aire donde se deposita el semen.
- 5) Con la otra mano, desenrollarlo lentamente hasta la base del pene.
- 6) Al terminar la relación sexual y antes de que el pene pierda erección sujetar el condón de la base para evitar que el semen se derrame al retirarlo. Hacer un nudo y tirar a la basura.

3.Después de dar las indicaciones de como abrirlo mencione que:

- ✓ Es recomendable que la persona practique su colocación antes de tener relaciones sexuales.

- ✓ Es importante guardar los condones en un lugar fresco y no exponerse a los rayos del sol y no se debe guardar en la billetera porque puede maltratarse.
- ✓ Posteriormente empiece la explicación de cómo usarlo. Explique que la mayoría de las veces que un preservativo se rompe es a causa de una mala colocación y que por lo tanto es importante aprender a colocarlo correctamente para estar más seguros/as en nuestras relaciones.

Según el tamaño del grupo y su nivel de participación, puede ofrecer la posibilidad, a quién quiera, de colocar un preservativo siguiendo las instrucciones de la persona referente, en este caso usted, para esto tenga en cuenta que se debe enseñar usando una maqueta de pene, un banano, o dos o tres dedos.

- ✓ Haga énfasis en la importancia de hacer ensayos antes de encontrarse en una situación sexual, porque eso generara más confianza, familiaridad y va a hacer que sea más fácil su uso.
- ✓ Una vez colocado el preservativo en la maqueta, el plátano o los dedos, hacemos la explicación de cómo retirarlo: justo después de la eyaculación (en caso de que haya), antes de que se baje la erección, retirando el pene mientras sostenemos el preservativo por la base. A continuación, retiramos el preservativo, hacemos un nudo y lo tiramos.

Finalmente se abrirá un espacio de 15 minutos para hablar de los pros y contras del uso del preservativo. La idea de esta parte de la dinámica es que puedan identificarse todas las ideas/mitos sobre el uso del preservativo y poder ofrecer otra mirada sobre estos, sin juzgar las opiniones o prácticas de los y las jóvenes. Algunos ejemplos pueden ser:

- **El preservativo aprieta:** lo podemos estirar con las manos y ver cuánto de elástico es. A pesar de eso, puede haber personas a las que les incomode. Se pueden ir probando marcas y modelos diferentes (en las farmacias podemos encontrar algunos más grandes) hasta encontrar uno que sea más cómodo. Igualmente, para cumplir su función, el preservativo para pene tiene que quedar ajustado, realice la demostración y resalte que el preservativo es fabricado con un material seguro y con las manos se puede demostrar cuán elástico es, haga hincapié en que a pesar de esto pueden existir situaciones por las cual cierto condón no sea de su agrado, para esto se pueden utilizar varias marcas que logren adecuarse a las necesidades individuales de la persona.

- **Con preservativo no se siente nada:** se puede colocar la mano dentro y ver cómo se siente el tacto por fuera, y comprobar que es cierto que se siente algo distinto, pero no es real que no se sienta nada. Esto sirve para que las chicas y los chicos que nunca han usado un preservativo puedan dimensionar la diferencia de sensibilidad a nivel de piel. Además, podemos aprovechar para hablar de sensibilidad en sentido amplio: ¿La sensación solo tiene que ver con la piel? ¿Y solo con la piel del pene? ¿O tienen que ver también con estar tranquilos/as? ¿Con poder poner toda la atención en el placer, y no tener que estar pendiente de “salir” o de que “salga” a tiempo? ¿Puede ser que la preocupación por posibles embarazos o transmisión de infecciones nos haga sentir menos placer? También podemos comentar que para chicos que llegan muy rápido al orgasmo (cosa especialmente común en las primeras experiencias) el preservativo es una gran solución, no solo para evitar embarazos o ITS, sino también para alargar el placer. La idea de esta discusión es confrontar la lógica hiperextendida de que el preservativo “corta” el placer, ofreciendo otros relatos, otras posibilidades de pensar la misma situación, en las que el preservativo mejora, alarga o intensifica el placer.

Cierre.

Pregunte a los participantes si tienen alguna duda sobre los métodos anticonceptivos, y en el caso de que surjan dudas responda de manera sencilla, recuerde a los participantes la importancia de tener un buen conocimiento con relación a los métodos anticonceptivos y la prevención de los embarazos no deseados. pida a los participantes que aporten 2 conclusiones adicionales del proceso, recuerde agradecer por el compromiso con las actividades realizadas.

Anexo 1 folleto de métodos anticonceptivos para estudiantes

GUIA DE METODOS ANTOCONCEPTIVOS -MAC- MAS COMUNES



¿QUÉ SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Los métodos anticonceptivos (MAC) son aquellos capaces de evitar o reducir las posibilidades de embarazo en una relación sexual. Existe una amplia variedad de métodos entre los cuales las personas pueden elegir el que más se adecua a sus necesidades.

¿CUÁNDO USARLOS?

Los MAC pueden utilizarse durante toda la vida fértil de la persona (desde su primer coito) más allá de su edad, de su orientación sexual o si se encuentra o no pareja. **Recuerda que:** La mujer puede quedar embarazada desde la primera relación sexual, y por eso es importante usar los MAC desde la primera vez



¿CUÁL CONVIENE USAR?


Si se usan correctamente, los MAC proporcionan una alta eficacia. Es decir que para una persona que usa alguno de estos métodos correctamente, las probabilidades de quedar embarazada son casi nulas. Pero ningún método es 100% seguro. Cada uno tiene características particulares, modos de uso, ventajas y desventajas. Es fundamental considerar la situación singular de cada persona y buscar el método más adecuado según sus preferencias, costumbres y estado de salud. Lo ideal es que cualquier método elegido sea combinado con el uso del preservativo, que es el único que previene el contagio de infecciones.

¿CÓMO USARLOS?

Para comenzar a usar un método anticonceptivo es recomendable realizar antes una consulta médica. Esta puede realizar de manera gratuita en el sistema público (hospitales y centros de salud) o en el sistema privado, para aquellas personas que cuenten con cobertura médica. **¿Sabías que? existen circunstancias particulares que inciden en la elección del método?** Los criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), proponen recomendaciones basadas en la evidencia científica actualizada (http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/9789241563888/es)




PRESERVATIVO O CONDÓN

<p>¿QUE ES?</p> <p>Funda de látex o material similar, finita, elástica y lubricada que funciona como "barrera" para que el semen no se deposite en la vagina, ano o boca.</p>	<p style="text-align: center;">¿COMO SE USA?</p> <p>Se coloca cuando el pene está erecto, se aprieta la punta y se desenrolla hasta la base del pene. Se debe colocar desde el inicio de la relación porque antes de la eyaculación salen gotitas de semen con espermatozoides.</p> <p>Se retira antes de perder la erección. Se debe usar un nuevo preservativo para cada práctica sexual: vaginal, oral o anal. Hay que revisar q no esté roto o pinchado el envoltorio, y revisar q se deslice dentro del envase o empaque antes de usarlo, lo que garantiza que está bien lubricado.</p>	
--	---	---

<p>CARACTERÍSTICAS</p> <p>Es el único método con alta eficacia que previene simultáneamente el embarazo y las infecciones de transmisión sexual</p>	<p>MITOS</p> <p>No es cierto que reduce o disminuye la sensibilidad, ni tampoco es cierto que en las practicas orales y anales sea innecesario usarlo</p>
--	--

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

<p style="text-align: center;">QUE SON</p> <p>Comprimidos con hormonas que inhiben la ovulación (no hay óvulos disponibles para ser fecundados)</p>	<p style="text-align: center;">COMO SE USAN</p> <p>Son cajas de 21 o 28 pastillas que se toman todos los días, a la misma hora, durante 21 o 28 días consecutivos. Las cajas de 21 pastillas un período de descanso de 7 días antes de recomenzar.</p>	
--	---	--

<p>CARACTERÍSTICAS</p> <p>Previene el embarazo, pero NO el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Si se interrumpe la toma o se olvida tomar la pastilla, se disminuye la eficacia</p>	<p>MITOS</p> <p>No es cierto que provocan aumento de peso</p>
---	--

INYECCIÓN

QUE ES

Hormonas que evitan la ovulación, igual que las pastillas.

COMO SE USA

Se colocan una vez por mes o trimestralmente. La primera inyección se aplica el primer día de la menstruación y, luego, cada mes en esa misma fecha.



CARACTERISTICAS

Previenen el embarazo, pero NO el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

MITOS

- ✓ No es cierto que sea dolorosa
- ✓ No es cierto que pueda provocar esterilidad

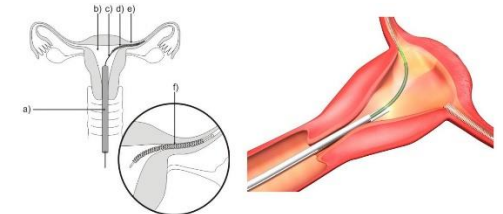
DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU O ESPIRAL)

QUE ES

Pequeño objeto de plástico que se coloca en el útero. Impide que los espermatozoides junten con el óvulo.

COMO SE USA

Es colocado en el útero por un médico especialista en el tema y se recomienda hacerlo durante la menstruación de la mujer. Es efectivo por un período de 3 a 10 años, según el modelo, y puede retirarse en cualquier momento que desee.




CARACTERISTICAS

Pueden usarlo todas las mujeres que hayan tenido hijos o no. Requiere controles periódicos anuales para verificar que esté en su lugar. Previene el embarazo, pero NO el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.


MITOS

- ✓ No es cierto que es abortivo.
- ✓ No es cierto que pueda perforar el útero o migrar a otros órganos del cuerpo.

IMPLANTE HORMONAL SUBDERMICO (JADELLE)

<p>QUE ES</p> <p>Es un implante de plástico flexible del tamaño de un fósforo. Libera hormonas que impiden la ovulación.</p>	<p>COMO SE USA</p> <p>Se inserta debajo de la piel del brazo con una pequeña incisión con anestesia local. La colocación la hace un profesional. Su efecto dura hasta 3 años y puede ser retirado en cualquier momento.</p>	
<p>CARACTERISTICAS</p> <p>Previene el embarazo, pero NO el VIH y otras infecciones de transmisión sexual</p>	<p>MITOS</p> <p>No es cierto que la aplicación es dolorosa. No es cierto que provoca aumento de peso. Se recomienda hablar con un profesional la posibilidad de aumento de peso y medidas de prevención</p>	

ANTICONCEPCION HORMONAL DE EMERGENCIA (Pastilla del día después)

<p>QUE ES?</p> <p>Uno o dos comprimidos con hormonas, que se usan después de una relación sexual en la que no funcionó otro método anticonceptivo. Evita que se junten el óvulo y el espermatozoide, retrasando la ovulación y espesando el moco del útero. Si la fecundación ya ocurrió, las pastillas no tienen efecto.</p>	<p>¿COMO SE USA?</p> <p>Se toma en las primeras 72 horas posteriores a la relación sexual en la que no se usó o falló otro método anticonceptivo o en casos de violación (cuanto antes, mayor efectividad). No se puede utilizar con frecuencia porque puede ocasionar alteraciones en el ciclo menstrual. Produce desordenes hormonales que resultan en menos protección anticonceptiva</p>	
<p>CARACTERISTICAS</p> <p>Es un método de emergencia. NO previene el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual,</p>	<p>MITOS</p> <p>No es cierto que sea abortiva, ya que actúa ANTES de la fecundación. No es cierto que sólo efectiva si se toma inmediatamente después de la relación sexual.</p>	

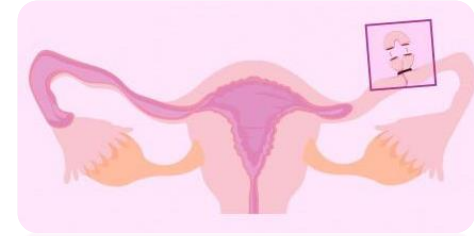
LIGADURA DE TROMPAS

¿QUE ES?

Cirugía sencilla en la que se ligan o cortan las trompas uterinas para impedir el embarazo. Es un método permanente (la cirugía de reversión es complicada).

COMO SE USA

Requiere internación en un centro de salud y anestesia. Puede solicitarla cualquier mujer mayor de 18 años (es un derecho legalmente reconocido), firmando su consentimiento.



CARACTERISTICAS

Es para las mujeres que deciden no tener hijos, o que ya tuvieron y no desean tener más. No cambia las relaciones sexuales, el placer ni el ciclo menstrual. Previene el embarazo, pero NO el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

MITOS

No es cierto que hace falta autorización por parte de la pareja. No es requisito haber tenido hijos.

VASECTOMÍA

¿QUÉ ES?

Cirugía sencilla en la que se ligan o cortan los conductos por donde se transportan los espermatozoides. Es un método permanente (la cirugía de reversión es complicada).

¿CÓMO SE USA?

No requiere internación, la cirugía se hace con anestesia local y dura media hora. Durante los tres meses posteriores, aún es necesario usar preservativo u otro método anticonceptivo.



CARACTERÍSTICAS

La vasectomía NO afecta la erección, la eyaculación ni el placer. Previene el embarazo, pero NO el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

SESIÓN 3

“QUE TANTO SE”

COMPONENTES POR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
3. QUÉ HEMOS APRENDIDO SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	Comprende cuales son los métodos anticonceptivos Reconoce la funcionalidad y forma de uso de los MAC.	Identifica las diferencias existentes entre un método y otro. Si lo requiere podría usar apropiadamente un MAC

Objetivo general:

Reconocer aspectos generales sobre embarazo adolescente y métodos anticonceptivos adquiridos por los adolescentes durante el proceso realizado anteriormente

Objetivos específicos:

- a. Distinguir qué tanto saben los participantes con respecto a los métodos anticonceptivos
- b. Gestionar espacio de escucha de preguntas y respuestas sobre dudas que surjan en el proceso.

Logros:

Aclarar las dudas que los estudiantes presentes con referencia a los temas explicados previamente con el fin de que sus conocimientos queden claros.

Nota para facilitador**NOTA**

Querido facilitador, recuerde seguir cada instrucción, de forma adecuada durante el desarrollo de las actividades, no olvide los tiempos sugeridos para la actividad y recuerde utilizar un lenguaje claro y coherente.

Materiales para la sesión:

- Tarjetas “que tanto se”
- Datos
- imágenes de métodos anticonceptivos

Actividad 1 Que tanto se, 40 minutos

Para comenzar la sesión se realizará una breve introducción de lo que se realizó durante la sesión anterior preguntando acerca de esta y como se sienten con los temas tratados anteriormente

Desarrollo**1. Momentos de la actividad “que tanto se”**

1. Se ubicará los participantes en 2 grupos y se les explicará que existen 2 tipos de tarjetas, unas con afirmaciones sobre que tanto se y las otras con preguntas relacionadas al tema anterior
2. Una persona en cada turno deberá escoger una tarjeta y responder lo que está pida.
3. Después de que los participantes respondan se complementará la respuesta o se corregirá según el caso.

Desarrollo

se inicia la actividad mencionando que en esta sesión se utilizaron los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores, exprese a los participantes cuales son los objetivos que se tienen propuestos para las actividades, seguido de esto, pídale que se dividan en 3 o 4 grupos según la cantidad de participantes, se indica a los participantes que es un juego de competencia y que al final el grupo ganador recibirá un premio sorpresa.

Posteriormente se les explica que cada grupo debe lanzar un dado. Si el número que sale luego de lanzarlo es par, el grupo debe responder una pregunta de unas tarjetas de información (anexo 2), pero si el número es impar, debe responder una pregunta basada en imágenes de los métodos anticonceptivos (anexo 3).

A continuación de anexaran las imágenes para utilizar en la presente sesión.

CIERRE

Para finalizar realice una serie de preguntas mediante las cual usted pueda determinar qué temas no han quedado lo suficientemente claros, y con base a esta información, presente una retroalimentación ampliando la información sobre los temas, recuerde apoyarse en los expertos en el tema y en la información brindada en la cartilla. Agradezca la disposición en la presente sesión.

Anexo 2

Mostrar los pasos a seguir en el uso del preservativo.

Programa yo decido, yo me cuido



Contar al menos dos mitos sobre el uso de métodos anticonceptivos

Programa yo decido, yo me cuido



Mostrar los pasos a seguir en el uso del preservativo.

Programa yo decido, yo me cuido



Mirar la caja de pastillas anticonceptivas, contar cuantas trae y conversar porque pensamos que vienen en esa cantidad y cómo tomarlas.

Programa yo decido, yo me cuido



Contar al menos dos mitos sobre el uso del jadelle.

Programa yo decido, yo me cuido



Contarle al resto que hacer frente al olvido de la toma de una pastilla anticonceptiva.

Programa yo decido, yo me cuido



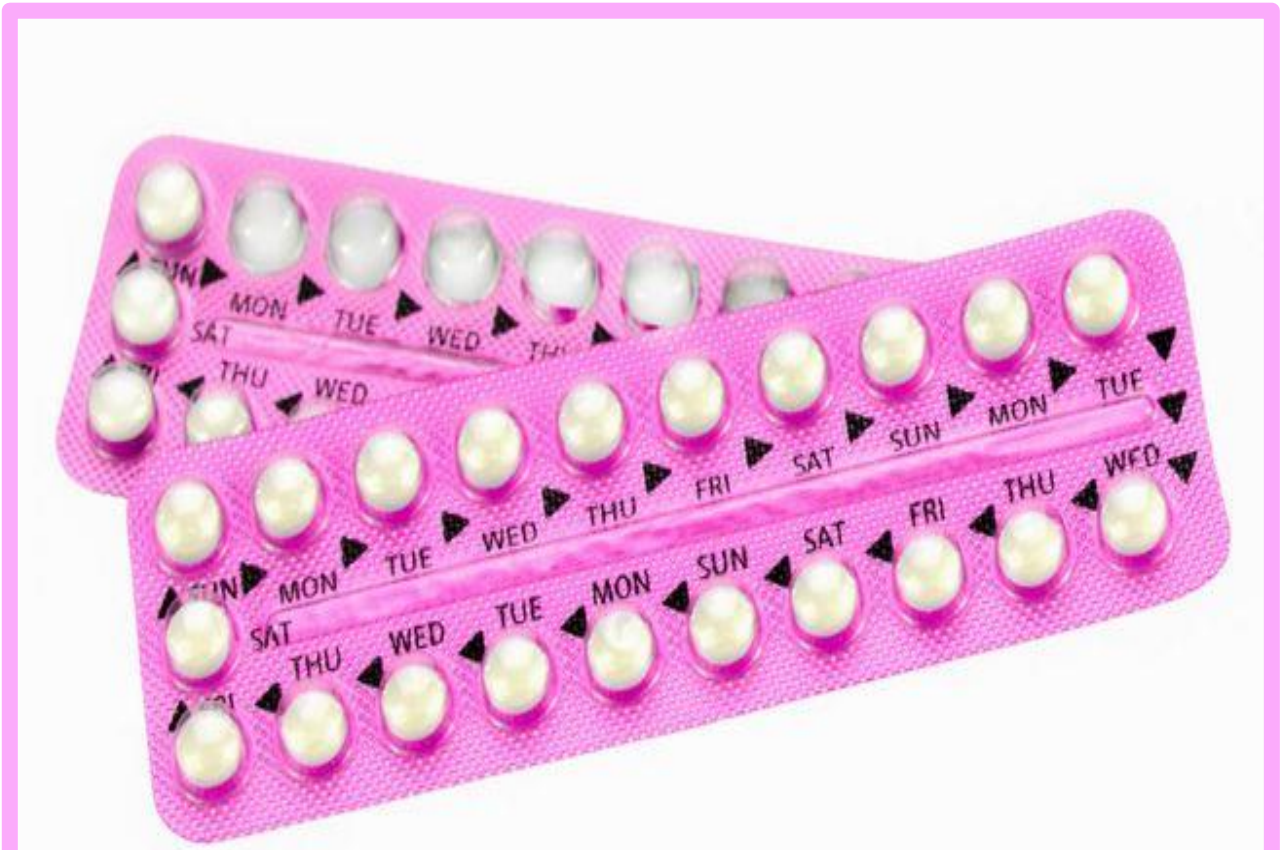
Contar para qué situaciones se recomienda tomar la Anticoncepción Hormonal de Emergencia

Programa yo decido, yo me cuido



Anexo 3

PREGUNTAS BASADAS EN LAS IMÁGENES

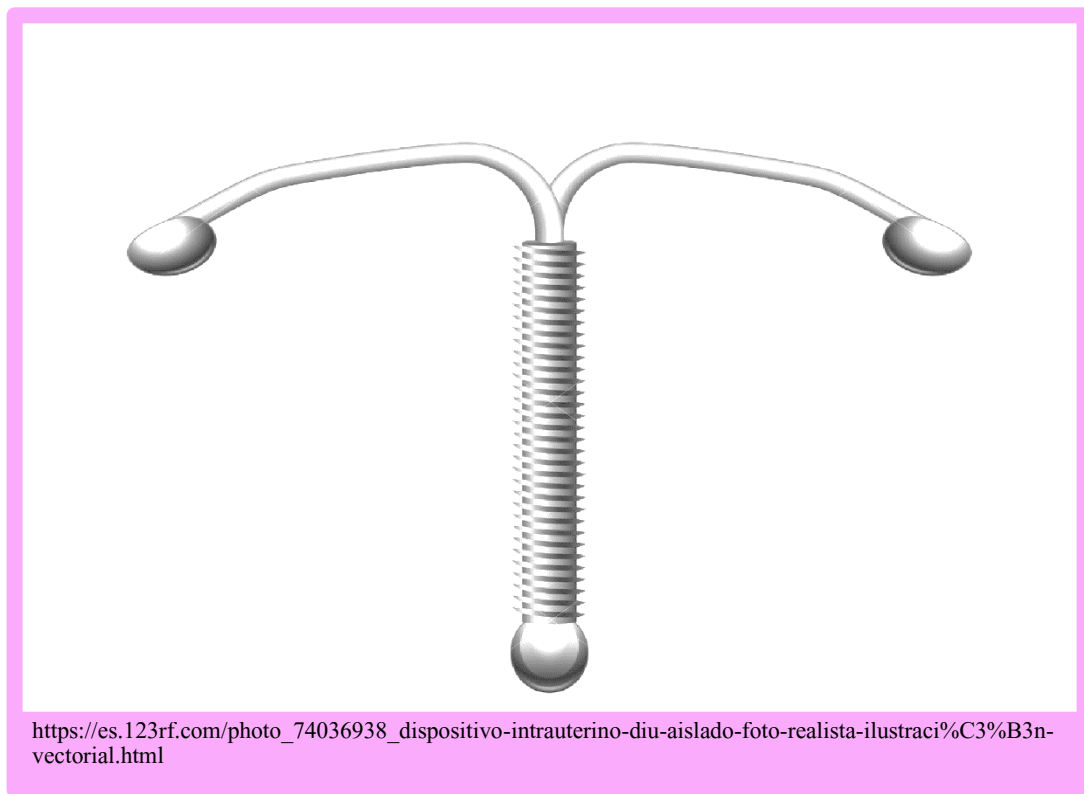


<https://www.shutterstock.com/es/search/pastilla+anticonceptiva>

La pregunta que se asignara según la imagen es:
¿QUE METODO ES?



La pregunta que se asignara según la imagen es:
¿ESTE METODO ES USADO POR HOMBRES O MUJERES?



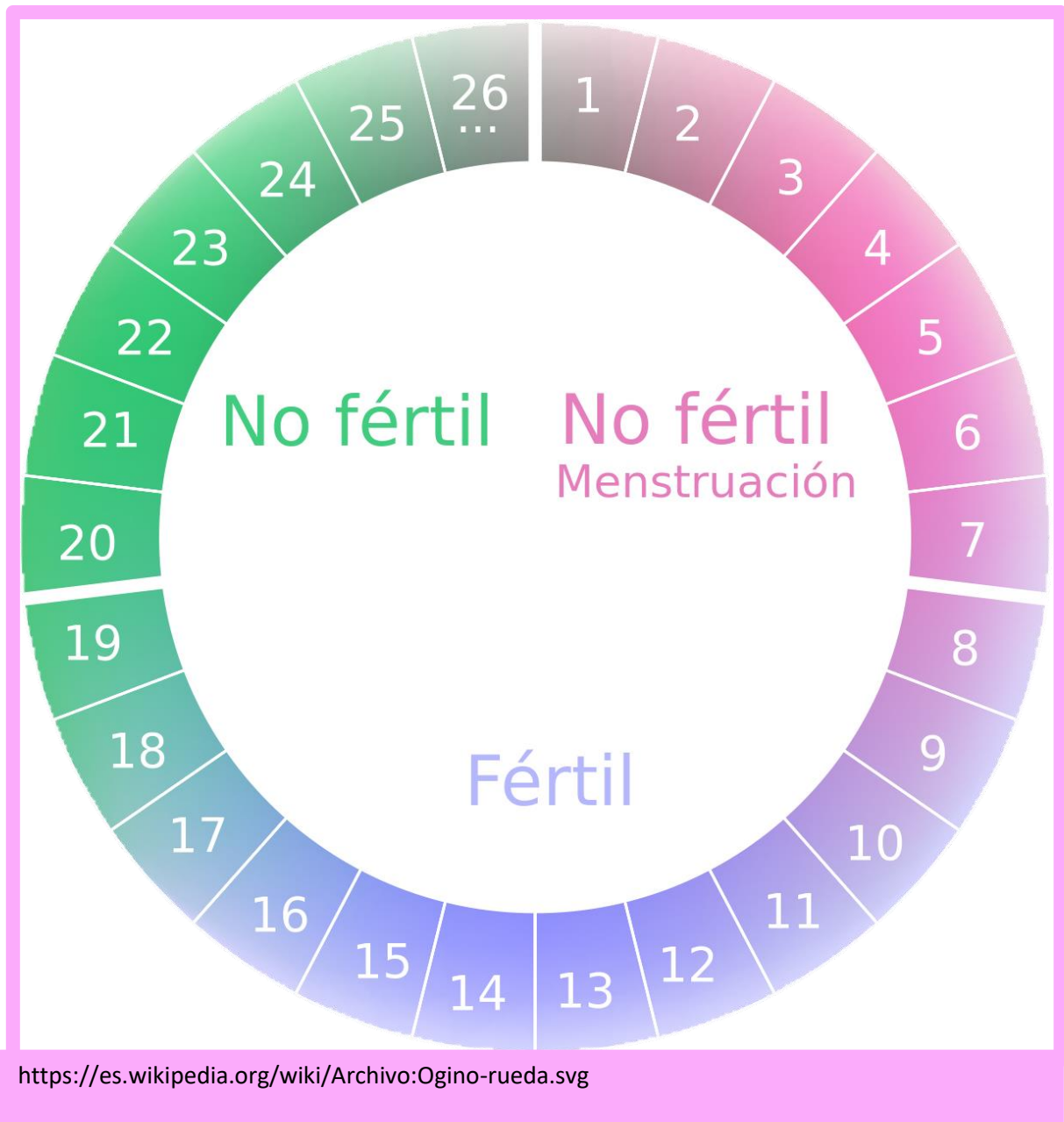
La pregunta que se asignara según la imagen es:
¿EN QUE PARTE DEL CUERPO SE CPLOCA?



<http://coronalima.blogspot.com/2018/04/metodos-anticonceptivos-de-emergencia.html>

La pregunta que se asignara según la imagen es:

¿QUÉ VENTAJAS Y DESVENTAJAS PUEDE TENER ESTE METODO ANTICONCEPTIVO?



La pregunta que se asignara según la imagen es:

¿EL METODO NATURAL DENOMINADO COMO EL METODO DEL RITMO SERA ADECUADO Y RECOMENDABLE PARA LAS ADOLESCENTES?

SESIÓN 4

“PILAS CON TUS DERECHOS”

COMPONENTES POR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
<p><i>ACERCÁNDONOS AL CONCEPTO DE DERECHOS SEXUALES.</i></p> <p>A. información general, Cuáles son los derechos sexuales y para qué sirven.</p> <p>B. reconocimiento de derechos sexuales, cuando son vulnerados y que hacer frente a esto.</p>	<p>Reflexiona sobre los derechos sexuales y sus implicaciones socioculturales.</p> <p>Cuestiona los eventos y situaciones en la vida cotidiana en que pueden y son vulnerados sus derechos sexuales y reproductivos</p>	<p>Expone de forma crítica su opinión frente al tema de derechos sexuales</p>

Objetivo general:

Propiciar el conocimiento y la reflexión acerca de los derechos sexuales y reproductivos, para gestionar una vida sexual sana, responsable y sin riesgos.

Objetivos específicos:

- a. Orientar a los adolescentes de forma oportuna sobre la importancia de tener conocimiento sobre los derechos sexuales y reproductivos.
- b. Promover la participación de los estudiantes frente al tema de los derechos sexuales.
- c. Brindar herramientas a los participantes que les permite percibirse como protagonistas en la toma de decisiones sobre su vida sexual.

Logros esperados:

Promover en los estudiantes el interés por conocer y vivenciar sus derechos sexuales y reproductivos, que contribuyan a generar actitudes constructivas para una sexualidad sana, y protegida.

Nota para el facilitador

NOTA

Querido facilitador, recuerde seguir cada instrucción, de forma adecuada durante el desarrollo de las actividades, no olvide los tiempos sugeridos para la actividad recuerde utilizar un lenguaje claro y coherente y en lo posible realice la actividad completa ya que es muy importante conocer las perspectivas de los participantes sobre el presente tema, recuerde generar un ambiente agradable y de confianza

Momentos de la actividad.

TEORIA

1. Ubique a los participantes para comenzar a hablar sobre el tema derechos sexuales y reproductivos
2. Realice la siguiente pregunta: *¿saben que son los derechos sexuales y reproductivos, y para qué sirven?*
3. Disponga 10 minutos para que los participantes den sus respectivas opiniones sobre el tema a tratar, y posteriormente inicie la explicación de los derechos sexuales y reproductivos con la siguiente información:

¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Son aquellos derechos que nos dan la facultad de decidir sobre nuestro cuerpo y sexualidad, esto con el fin de garantizarnos la libertad de vivir esta sin discriminación, amenazas o riesgos con respecto a la sexualidad y reproducción.

¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos en Colombia?

Inicie mencionando cada derecho con su descripción, y al finalizar la explicación de que son los derechos, explíqueles a los participantes que los derechos también tienen límites

y que estos terminan donde empiezan los derechos de otro individuo, además de que estos son regulados según el lugar en el que se encuentre por las normas de estos contextos.

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad
 2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad
 3. Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos
 4. Derecho a decidir libremente con quienes nos relacionamos afectiva, social y eróticamente
 5. Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se guarde nuestra información personal
 6. Derecho a la vida, la integridad física, psicológica y sexual, a vivir libres de violencia.
 7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.
 8. Derecho a la igualdad.
 9. Derecho a vivir libres de discriminación
 10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa y científica sobre sexualidad
 11. Derecho a la educación integral en sexualidad
 12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva
 13. Derecho a la identidad sexual
 14. Derecho a la participación en políticas públicas sobre la sexualidad y la reproducción.
- A continuación, y con la información anterior se profundizarán 3 derechos específicos.

1. Tenemos derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad: esto de acuerdo con nuestra facultad que corresponden a la edad física y mental en la que nos

encontremos, la libertad y la autonomía son esenciales en la construcción del ser humano, dentro de esto se encuentran el derecho a la vida, a la integridad personal y la libertad de ideas, intimidad personal y al matrimonio consensuado.

Todos estos son derechos sustantivos a la sexualidad libre, autónoma e informada, sin injerencias arbitrarias por parte de terceros por lo cual el estado debe proporcionar espacios óptimos que garanticen a los adolescentes y jóvenes decidir sobre su sexualidad.

2. Tenemos derecho a la educación integral en sexualidad: donde se pueda fomentar la toma de decisiones libre e informada, que se respete la dignidad humana, la educación en sexualidad es necesaria para el bienestar físico, psicológico y social, se debe entregar información actualizada basada en evidencia científica, desde el marco de los derechos humanos, con perspectiva de género y que presente una pertinencia cultural, para esto el estado debe fortalecer e implantar los programas y estrategias en educación sexual que involucren instancias como la educación y la salud.
3. Tenemos derecho a los servicios de salud sexual y reproductivas: que estos sean amigables con los jóvenes y adolescentes, confidenciales, de calidad, gratuitos y oportuno, se debe tener derecho al acceso a servicios de salud sin que estos sean negados por no encontrarse con un padre o tutor, estos servicios deben incluir atención psicológica, orientación y apoyo educativo, provisión de métodos anticonceptivos, aborto legal y seguro y atención durante el embarazo y el parto. Los servicios de atención sexual deben ser libres de prejuicios y discriminación.

✓ **¿Cuáles son los límites de mis derechos?**

Como en todos los aspectos de la vida los derechos sexuales tienen sus límites y estos se encuentran determinados por la etapa evolutiva en que se encuentren los niños y niñas, algunos límites se van volviendo accesibles cuando empieza a existir madurez tanto física como mental; por otra parte con relación a las relaciones consensuadas entre personas de diferentes edades se determina que la responsabilidad de los límites corresponde al más adulto, ya que este presenta un mayor estado de madurez por lo cual tienen a sí mismo un poder mayor de tomar las decisiones más acertadas.

Se le corresponde a los mayores la protección de las personas de menor edad, cuando estos ejercen sus derechos, también con relación a las relaciones sexuales debe ser entre pares, donde no se presenten asimetrías de poder, se debe interpretar la condición y las circunstancias de cada personas de manera específica e individual, evitando así una posible vulneración de los derechos sexuales, por lo tanto los encuentros sexuales que sean consensuados y en igualdad son exentos de valoración de violencia.

Con relación a actos sexuales de personas mayores con niños o niñas debe considerarse violatoria cuando estas diferencias sean notorias en desarrollo físico, mental dentro de estas incluida la relación sexual con personas con discapacidades mentales o intelectuales de cualquier grado; ya que la vivencia de la sexualidad en personas con estas discapacidades debe ser protegida mediante procesos de educación que las preparen para encuentros con sus pares.

Toda la información adquirida para el tema de derechos sexuales la podrá encontrar en los siguientes enlaces:

<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>

<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/car-jovenes-2017.pdf>

Actividad 1. “Tú qué harías, 20 minutos”

Materiales para la sesión:

- ✓ Folletos sobre derechos sexuales
- ✓ Lapiceros
- ✓ Hojas blancas

Momentos de la actividad “¿Tú qué harías?”.

1. Ubicar a los participantes de modo que en su totalidad queden 5 grupos formados.
2. Se asignará a cada grupo un caso donde deberán debatir sus actitudes, pensamientos y sentimientos frente a estos escenarios en donde se presentan situaciones relacionadas con la diversidad sexual.
3. Ante cada situación, se les pide que escriban de manera grupal, que consideran que *pensarían, sentirían y harían* si la persona de la que están hablando es un compañero de colegio, su mejor amigo o un familiar (para realizar dicha actividad tenga en cuenta el anexo del formato que se encuentra en la parte inferior). Se indica que tienen 10 minutos para debatir el caso e identificar esos aspectos.
4. Al finalizar el tiempo de debate en subgrupos, se abrirá un espacio de 20 minutos para que cada grupo exponga su caso y comparta el formato diligenciado. Finalmente, se les preguntará sobre la relación entre los casos analizados y los derechos que revisaron inicialmente, y cuales derechos vieron vulnerados y de qué manera. Oriente sobre la forma apropiada de pedir el cumplimiento de sus derechos.

Cierre

Para finalizar la sesión se deben hablar de los casos de manera general con el fin de explicarles a los participantes como se deberían manejar estos desde una posición asertiva y adecuada para cada uno de los casos propuestos, por lo cual, las facilitadoras guiaran esta reflexión, haciendo hincapié en que toda persona tiene derecho a vivir y a expresarse de forma plena, especialmente en relación con su sexualidad y no solamente en las relaciones sexuales sino también en sus afectos e identidad, en la comunicación y expresión de las emociones, toda persona es libre de decidir de manera responsable y autónoma cuando iniciar su vida sexual y reproductiva, cada persona es libre de decidir el número de hijos que desea tener, el lapso entre cada uno y con quien desea tenerlos.

Es importante señalar que las y los adolescentes también son sujetos de derechos sexuales y reproductivos y tienen todo el derecho de recibir información asesoramiento y acceso a los métodos anticonceptivos.

Posteriormente agradezca a los participantes por la disposición durante la sesión, realice una pequeña retroalimentación de lo aprendido y pregunte a uno o dos participantes por los conocimientos adquiridos durante las sesiones, por último, entregue al participante el folleto que se anexara a continuación.

Anexos Sesión 4

Casos.

• Caso 1.

Carlos estudiante de 9 grado cuenta a su mejor amigo, en tono claramente confidencial, que su orientación sexual es homosexual. Días después empieza a recibir burlas de sus compañeros y expresiones de discriminación y segregación. Una comisión de padres de familia pide a las directivas que Carlos sea expulsado acusándolo de pervertido. Días después, el joven se entera que su mejor amigo contó a varios compañeros su secreto

Caso 2.

Fernanda, una adolescente de 14 años, acaba de tener a su primer hijo. Después de tres meses de lactancia, acude con su compañero de 17 años al centro de salud para pedir orientación sobre métodos para la anticoncepción. Esta información le es negada bajo la argumentación de que es menor de edad.

Caso 3.

Mateo se niega a usar el condón cuando tiene relaciones sexuales con su novia, él siempre le impone el ejercicio de la sexualidad en estas condiciones, al final ella siempre acepta el no uso del condón. Las razones de esta negativa se centran en la justificación de que no es un hombre promiscuo y que el condón le disminuye el placer.

Caso 4.

Matilde tiene 17, vive en una zona rural afectada por el conflicto armado, en ese contexto es víctima de violencia sexual, una violación. Inmediatamente sucede el hecho, su madre la lleva al hospital, pero no la atienden pues la joven no tiene ningún servicio de salud.

caso 5.

Patricia, una joven de 15 años, ha quedado embarazada, cuando su familia se entera la obliga a abortar.

Anexo 5

	QUE PIENSO	QUE SIENTO	QUE HAGO
Compañero de colegio			
Mejor amigo/a			
Familiar			

Infografía de derechos sexuales.

¡PILAS CON TUS DERECHOS!

Derechos sexuales y reproductivos

¿CUALES SON TUS DERECHOS ?

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad
3. Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos
4. Derecho a decidir libremente con quienes nos relacionamos afectiva, social y eróticamente
5. Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se guarde nuestra información personal
6. Derecho a la vida, la integridad física, psicológica y sexual, a vivir libres de violencia.
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.



8. Derecho a la igualdad
9. Derecho a vivir libres de discriminación
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa y científica sobre sexualidad
11. Derecho a la educación integral en sexualidad

12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva
13. Derecho a la identidad sexual
14. Derecho a la participación en políticas públicas sobre la sexualidad y la reproducción.



"Un derecho no es algo que alguien te deba dar, un derecho es algo que nadie te debe quitar"

ANEXO 6

¡¡PILAS CON TUS DERECHOS !!

Sácale provecho a tu adolescencia y juventud de manera responsable y segura.

1 CONÉCTATE

El primer paso para una adecuada toma de decisiones es conectarte a ti mismo/a... se tu mejor amigo/a.

2 COMÚNICATE

Pregunta, indaga, cuestiona... en casa, con tu familia puedes encontrar respuestas...

3 INFÓRMATE

Identifica, asiste, solicita información y educación sobre tu sexualidad en el servicio de salud más cercano ...

4 ASÉSORATE

Aprende sobre el uso adecuado de los métodos anticonceptivos según tus necesidades...¡ pregunta!

7 SEXO, ALCOHOL Y DROGAS

No son una buena combinación, en ningún momento, ni en ningún lugar.

6 DI NO

¡¡ Tú decides!!

Cuando no quieras o no desees algo, puedes decir no

5 NO A LAS INFLUENCIAS

No permitas que nadie ni nada te presione. Todo en su justo momento. ¡Vive tu vida y tu sexualidad sin afanes!

8 TU PRIMERA VEZ

Inicia tu vida sexual, cuando realmente estés preparado/a .

cuídate hoy... cuídate siempre ...

Planifica tu vida y no la dejes en manos del azar.